

3 tipy jak snadněji otěhotnět



Cítíte, že Vám začaly tikt biologické hodiny? Poradíme Vám základní tipy jak rychleji otěhotnět.

Stres

Za největšího zabijáka je považován stres. Může být a bývá často hlavní příčinou, **proč se ženě nedaří otěhotnět**. Při nadměrném stresu může dojít k přímému ovlivnění ovulace i menstruace. Dejte se s partnerem do pohody. Vyhněte se stresu. Doporučuje se odjet například na dovolenou.



Alternativní medicína

Vyzkoušejte alternativní medicínu. **Homeopatika** Vám pomohou s pročistěním organismu. **Čínská medicína** je zase výborná ve využití vhodných bylinek, akupunktury... Osobně mám zkušenost, kdy kamarád měl problémy s hybností spermií. Po užití specifických bylinek jeho partnerka otěhotněla.

Životní styl

Není Váš životní styl ideální? Kouříte, pijete alkohol, ponocujete a trpíte nadváhou? Změňte své zlozvyky od základu. Uděláte dobře nejen sobě, ale i pro své budoucí dítě. **Základem je zdravý jídelníček**, který by měl obsahovat pestrou stravu. Vyhněte se kouření a nadměrnému pití alkoholu. **Dopřejte si dostatek spánku**. Dostaňte svou váhu pod kontrolu.

Autor článku ondra, článek byl napsán 8.05.2015.

URL článku: <http://oreprodukci.cz/clanky/3-tipy-jak-otehotnet>.